

# MODUL 6 — Arhetipuri de Tranziție și Credo

---

## Calet de Facilitator

---

### Firul roșu al modulului

Modulul 6 e ultimul modul al NLP Master Practitioner și e construit ca un **pivot conștient de la personal la transpersonal**. Practitioner-ul a fost despre tine — ce poți face cu unelte. M1-M5 au desfăcut straturile (umbra, metaprogramele, credințele, strategiile, core states). M6 le recompune sub o singură întrebare: **cine ești tu, dincolo de tine?** Răspunsul vine în trei mișcări — una arhetipală (Z1), una etică (Z2), una identitară (Z3). Fiecare mișcare e construită ca să rezolve o capcană specifică a integrării: arhetipurile rezolvă blocajele de evoluție pe provocări concrete; principiile rezolvă tentația de a deveni "tehnic competent fără etică"; credoul rezolvă pericolul cel mai mare — recondiționarea de către mediu după ce te întorci în viața de zi cu zi.

**Z1 e despre dragon ca aliat.** Cele 6 arhetipuri de tranziție (Pearson/DeLozier prin Jung) — inocent, orfan, martir, căutător, războinic, magician — nu sunt categorii statice de personalitate. Sunt **stadii prin care trecem pe fiecare provocare**, simultan, în direcții diferite (poți fi magician profesional, martir în cuplu, căutător față de sănătate). Centru e dragonul — provocarea însăși, care nu e dușman, ci aliat mascat. Inovația lui Horia față de Pearson: ultimul pas al exercițiului încheie în dragon, clientul devenind umbra, privindu-se pe sine din perspectiva ei. Iese de acolo cu un mesaj pe care nicio altă perspectivă n-ar fi putut să i-l dea. Legea zilei, repetată în trei formulări: **"lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el"**. Apropierea de umbră o transformă în aur și resursă — solve et coagula alchimic, unblending IFS, welcoming Core Transformation, non-attachment budist, toate variante ale aceleiași operațiuni esențiale.

**Z2 e despre principii > abilități.** Teza centrală a modulului, rostită direct: ce contează la final de Master nu sunt abilitățile (acelea se recuperează în două zile de exercițiu), ci principiile instalate — non-judecata, harta-nu-e-teritoriu, mintea deschisă la nuanțe, gândirea sistemică, contribuție-nu-salvare. Cei care păstrează principiile cresc; cei care le pierd, oricât de abili, "se duc ușor într-o direcție neetică sau regresează." Întrebarea-busolă a zilei: **"Cine ce pierde dacă eu câștig?"** Distincția-fundament: contributor (oferă din prea plin, anonim, fără cerere de validare) vs salvator (intervine neinvitat ca să se simtă important — "una din cele mai perverse forme de psihologie pentru că e social validată"). Z2B aduce **exercițiul pilot 8+** — premieră în comunitatea Master: grupele creează exerciții NLP de la zero, pentru o provocare reală anonimă scrisă de un coleg. Cadrajul libertate totală + smerenie + confidențialitate convertește testul tehnic într-o probă de integrare etică. În ziua asta, Oana spune lucrul care marchează modulul: "Mi-am

dat seama că nu mai am nevoie de certificarea asta" — și asta e momentul real al examenului.

**Z3 e despre credo ca matrită deasupra credințelor.** Procesul Credo (din perspectiva propriei înmormântări, cu trei invitați care scriu discursuri admirative) elicitează nu o convingere, ci **filosofia de viață** care a fost mereu acolo, sub stratul de credințe contextuale. Adrian după proces: "Parcă n-am pus nimic nou — cine ai fost dintotdeauna." E logoterapie (Frankl) împletită cu speech act performativ (Austin) și ritual communitas (Turner) — declarația publică în grup de 4, cu voce tare, asumat, cu curaj, devine momentul transformării însăși. Întrebarea-ancoră zilnică care rămâne: **"Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?"** — frica de regret anticipat ca motor mai puternic decât motivația pozitivă (Daniel Gilbert, affective forecasting). Z3C încheie cu ceremonia (diplome, plic sigilat M1→M6, exercițiul florii ghidat de Andrei + flori reale aduse de cursanți, fotografia de grup, formula viitor-anterior "experiența care va fi fost"). Ritualul nu e ornament — e ce sigilează experiența ca să nu fie diluată de mediul de afară. Avertismentul obligatoriu cu care se încheie modulul: **"fără decizii radicale 3 săptămâni - 1 lună"** — pe val emoțional intens, gândirea critică e distorsionată.

**Arcul emoțional al modulului** e o spirală — pleci de la fugi (Z1A, Ioana cu programul de 48 ore + nu poate respira), recunoști dragonul (Z1D, demo arhetipuri), îți activezi principiile (Z2A), îți testezi creativitatea integrată (Z2B, exercițiul pilot), declari cine ești (Z3B, Credo), te lași văzut (Z3B grupul de 4), primești ceremonia (Z3C, diplomă + plic + floare), pleci în lume cu o ancoră de far (credoul) și un avertisment de prudență (3 săptămâni). De la fuga din corpul propriu la prezența asumată în lume. Asta e ce face ca modulul să fie ultimul, nu doar al șaselea.

---

## Ziua 1: Arhetipurile de Tranziție

### Firul Z1

Intrăm în M6 după aproape două luni de pauză de la M5 (Core Transformation) — cel mai lung gap al cursului. Horia deschide cu o observație care se va coace pe tot parcursul zilei: grupa s-a mai subțiat, unii lipsesc, cei prezenți sunt la al șaselea modul din opt. Prima oră e o reîntâlnire — share-uri din ceea ce s-a întâmplat în viețile oamenilor de la M5 încoace. Dar share-urile nu sunt simple bilanțuri: fiecare devine pretext pentru Horia să țieasă un fir conceptual care se va împlini abia după pauza de masă, când intră arhetipurile jungiene. Ziua 1 are structura unui dispozitiv de încălzire cognitivă — fiecare poveste personală e un caz particular al legii centrale: **lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el.**

Darian povestește o întâlnire profesională care a devenit accidental o mini-sesiune terapeutică. Reprezentant medical, intră la o psihiatră care îl oprește cu "chiar mă gândeam la tine". Ea începe să vorbească despre greutatea ei, despre părinți, începe să plângă. Darian nu intră în reflexul salvator — nu oferă șervețele, nu propune soluții. Pune două-trei întrebări simple și ține spațiul. Întâlnirea durează 54

de minute, "cât o ședință de psihoterapie". Horia laudă absența reflexului de "salvator" și intră într-o digresiune lungă despre de ce oamenii oferă șervețele — **nu ca să-l ajute pe celălalt, ci ca să-și calmeze ei propria stânjenală în fața durerii altuia**. "Îți faci break state unui om care atunci poate fix ceva procesează și tu vrei să-i dai șervețel." Asta se corelează cu ce Brené Brown numește "armor" împotriva vulnerabilității — scutul emoțional pe care îl ridicăm când lacrimile celuilalt activează propria noastră rușine. În IFS, gestul cu șervețelul e un Manager care intervine pentru că un Exilat e pe cale să se deschidă — nu al celuilalt, al nostru. Întrebările lui Darian ("Ce s-ar întâmpla dacă tu le spui părinților ceea ce ai de spus? Hai să zicem că sunt aici. Ce le-ai spune?") sunt împingere în direcția opusă fugii — foarte apropiate de Gestalt empty-chair și de ce face Clean Language cu "And what would you like to have happen?". Horia recunoaște explicit: "Matricea, da?"

Asta este și momentul în care Horia introduce conceptul pe care apoi îl va uita verbalizat exact: fenomenul prin care cineva care ghidează altă persoană trece el însuși printr-un efect vindecător. În literatura de specialitate se numește **parallel process** sau, în limbajul traumei, **vicarious resilience** (opusul vicarious trauma studiat de Pearlman și Saakvitne). Asta bate cu ce se spune în supervision-ul terapeutic — ghidul învață din propriile ședințe. Pentru grupurile de sprijin e crucial: **facilitatorul care ține spațiul unei vulnerabilități autentice se vindecă și el, dacă rezistă tentației de a fugi în salvator**.

Horia marchează 7 ani de la demisia din Poliție — fix pe 1 aprilie, neintenționat. Povestea lui e backbone-ul întregii zile, deși nu o anunță ca atare: între 2012 (când știa deja că nu face parte din sistem) și 2019 (demisia) sunt 7 ani de amânare. "Dublu față de cât ar fi fost natural, 3-4 ani." Motivul: credința limitativă despre pensie/siguranță — "dacă ies din sistem, adio pensie". Un clasic Erikson-ian — conflict între generativity (drumul propriu) și stagnation (conformism cu sistemul din care ieșise că nu-i al lui). Cheia mentorala: "Vorbesc din cicatrici personale, nu din cărți." Asta e ce deosebește un facilitator de un expert academic — **body-based knowing vs. conceptual knowing**. Eugene Gendlin (Focusing) ar spune că e felt sense care validează, nu argumentul.

Alex povestește prima sa sesiune de sprijin cu un prieten cu atacuri de panică. Își făcuse plan de 11 pagini cu Gemini, l-a abandonat după 15 minute. A folosit ancorare + tehnica Hakalau (viziune periferică 180°). Horia îi dă două feedback-uri: (1) validare — "Whatever works, bro. Harta nu e teritoriu"; (2) curiozitate despre sursă. Apoi derapează în tema **masculinitatea matură vs. toxică** — tabăra de bărbați din UK 2017, "pentru prima oară într-un mediu masculin m-am simțit susținut, ascultat, nejudicat și ghidat doar de bărbați". E ce Robert Bly și Mankind Project numesc **male container** — un spațiu unde bărbații se văd unii pe alții fără competiție sau caterincă. Distincția față de "masculinitatea toxică" (Andrew Tate, "Manosfera") nu e despre testosteron, e despre **capacitatea de a ține spațiu pentru vulnerabilitate în altul fără a fugi**.

Răzvan intră cu două povești. Prima: experiența halucinantă în curtea unei biserici din Voluntari — preot "cu piscină Hugh Hefner" + fiul (a studiat parapsihologia) + teatrală exorcizare aranjată + inducție NLP "Ți-a fost FRICĂ?" cu accent pe cuvânt. Răzvan nu s-a lăsat manipulat pentru că-și observa corpul, observa semnalele, recunoștea inducțiile. Asta corelează direct cu ce Porges (polyvagal theory) numește **neurocepție** — detecție non-conștientă de amenințare. Cu cât e mai antrenată, cu atât amygdala are mai puțină putere asupra cortexului prefrontal. A doua poveste a lui Răzvan: "eu am dat autoritatea mea mamei mele". Horia construiește o intervenție de ~10 minute — mini-master-class de psihoeducație. Citatul cheie: **"Reacționezi la comportamentul persoanei, nu la identitatea ei."** Reframe direct din CNV — distincția între observation vs. evaluation. În attachment theory, sarcina de vindecare a unui adult cu atașament evitant sau anxios: să ceară earned secure attachment prin diferențierea unei persoane de un comportament. Closing intertextual cu Winnicott + IFS: **"Sunt fix părinții de care ai avut nevoie ca să fii cine ești azi."** Sentința e una dintre cele mai încărcate teleologic din curs — aproape stoică (Marcus Aurelius: obstacolul e drumul), aproape budistă (fiecare suferință are rădăcini).

Laura anunță că și-a lansat brand propriu după succesul cu mărtișoarele. Horia introduce **adicția de succes** — "nu e în DSM, dar funcționează ca dependență". "Nu accepți nimic mai puțin decât perfecțiunea constantă. Dacă e mai puțin decât perfect, e rău." Epuizare. Burnout. Damirel aduce Mădălina Manole — perfecționista care "nu ar fi făcut nimic până nu se asigura că totul e perfect". Discuție despre **sindromul urăteniei imaginare** (body dysmorphic disorder) — cu cât te uiți mai mult în oglindă cu lentila rușinii, cu atât te vezi mai urât. Asta corelează cu Kristin Neff — lipsa de self-compassion. În IFS, Perfecționistul e un Manager extrem care protejează un Exilat (rușinea de a fi insuficient) prin control permanent asupra performanței.

Horia oferă două antidoturi: **exercițiul imperfecțiunii asumate** (autocorectura WhatsApp/Facebook lăsată cum greșește) și **meditație 1 minut/zi** (progresie până la 30 min — "ți se schimbă complet sistemul nervos, are alt gust mâncarea"). Principiul de închidere al dimineții: **"mediu bate intenție"** — duminica seara la Sighetu Marmăției, luna diminețată cu chipiu = depresie instant. Atomic Habits (James Clear) — environment design > willpower. Polyvagal theory: **sistemul nervos citește contextul înainte de gândul conștient.**

---

După pauză intră partea care va structura restul M6. Horia pune o întrebare simplă unei cursante — Ioana — "ce te face tristă?" Ea răspunde: "faptul că se încheie etapa asta". Și aici se deschide, fără anunț, inima cursului. Horia introduce **întrebarea de Master**: "Simți tristețe, dar ce simți față de faptul că simți tristețe?" Distincția e **meta-emoție** în limbajul lui John Gottman, **meta-cognitive awareness** (Flavell, apoi Teasdale în MBCT pentru depresie recurentă). Cheia terapeutică: **problema nu e emoția, e relația cu emoția.** Când poți să fii curios

față de propria tristețe, ieși din buclă. Premisa ACT — defuziune cognitivă față de conținut.

"Cu cât mai multe emoții știi, indiferent ce nume le dai, dar doar să le identifici că-s diferite, cu atât mai bogat ești emoțional și psihologic." E principiul **granularity emoțional** studiat de Lisa Feldman Barrett (How Emotions Are Made). Oamenii care disting nostalgie de melancolie de dor au reziliență mai mare la depresie, mai puține atacuri de panică. Pentru facilitatori: **exersarea vocabularului emoțional cu grupul (Atlas of the Heart, Brené Brown) e o intervenție terapeutică în sine.**

Ioana recunoaște — "simt că nu pot să respir, am nevoie să casc și nu pot să casc și mă enervez". Horia: "Cu controlul cum stai?" Anxietatea generalizată la oameni foarte funcționali se manifestă aproape întotdeauna prin **somatic tension + control compulsiv + neputința de a respira adânc**. Pat Ogden (sensorimotor psychotherapy): trauma și stresul cronic se depozitează ca tipare de apărare musculară. Bercelli (TRE): cascatal blocat e semn că sistemul parasimpatic vrea să descarce și e ținut sub capac.

Momentul-cheie — Horia oferă reformularea (fără să afirme autoritar): "De aia fugi, pentru că nu stai cu tine. Ai program de 48 de ore și ești surprinsă că ești încordată. Se numește anxietate. **Sunt expert în ea că sunt de mulți ani predispus.**"

Ultima parte — self-disclosure — e **unul dintre gesturile de facilitare cele mai importante din zi**. Horia se pune ca om cu aceeași umbră, nu ca autoritate medicală. Yalom în The Gift of Therapy: vindecarea vine parțial prin **mutualitate recunoscută**.

Și aici intră **metafora Dexter's Laboratory și tubul caleidoscopic**. Dexter și sora Didi își bagă degetele într-o jucărie chinezească tubulară. Trag, se strânge. Acid sulfuric, ferăstrău, bombe — nimic. Chinezul bătrân: "De ce nu? Apropie degetele." Au apropiat — a picat. Metafora închide ironia fugii într-o imagine pe care nu o mai uiți. Asta e **paradoxical intervention** ericksoniană, **unblending IFS, al doilea adevăr nobil budist** (tanha — agățarea de dorință — e cauza suferinței).

Verificarea somatică imediată: "Ai respirat? Ce s-a întâmplat?" Ioana: "M-am gândit la mine, mică. Și la cum am crezut întotdeauna că trebuie să fac ca să merit, ca să fiu văzută." E **Exilatul în IFS** — copilul cu credința de supraviețuire că meritul se câștigă prin performanță. În Eric Berne (TA), e injunction-ul parental "Don't be / Don't be yourself / Don't be important". Horia o ia înapoi pe scală: 8/10 încordare → 2/10.

**"Experiența e circulară, nu lineară. Spiralată. Ca să poți să ai experiențe pe care meriți să le ai în viitor, e nevoie să le accepți cu recunoștință că se încheie pe cele care existau."** Reframe stoic-budist pentru tristețea de finalizare. Heraclit: panta rhei. Pema Chödrön: "impermanence is the source of all liberation".

Ioana: înscrierea ca mentor cu deadline 23 martie, 5 fără 10 seara. Horia: **"Știi că este un obiectiv bun atunci când simți frică, dar îți dorești să o faci oricum."** E definiția courage la Brené Brown — vulnerability as courage, nu absența

fricii. Plus: "învăţăm pe alţii ceea ce oricum avem noi nevoie să învăţăm" — proiecţie sublimată.

Iza povesteşte centrarea înainte de calul cu vânt puternic. **"Cea mai mică parte dintr-un sistem influenţează tot sistemul."** E principiul AA, principiul Virginia Satir, principiul de formare ca facilitator. Co-regulation > self-regulation (Porges).

Marius cu maşina + replicile anti-polemică:

1. "Îţi mulţumesc că îmi dai o opinie necerută care mie îmi sună a judecată." (NU "mă judeci" — invită polemica; "sună a judecată" — descriere)
2. "Eu am dat suma pe care eu consider că o merit. Îmi permit. Apreciez că admiri asta."
3. Schimbi subiectul.
4. "Nu face asta şi plec." dacă persistă.

CNV (descriere fără evaluare) + pacing-and-leading ericksonian. Brené Brown: **vulnerability armor breaking through humor**, dar doar după boundary ferm.

---

Tranziţia către tema centrală. "Vreau să continuăm şi să închidem bucla la ce începuse la modulul 1. Despre umbră." Recap: Jung — umbra ca tot ce ascundem, refulăm, judecăm la alţii. Mecanismul: prin negare, devine atât de mare încât preia controlul. Puşcăriile pline de oameni care "în momente de furie extremă au făcut gesturi necugetate". E **shadow possession** jungiană, **dissociation cu amnezie disociativă** neurologic, **partea blended cu Self** în IFS.

**Călătoria eroului (Joseph Campbell)** ca pattern universal. George Lucas (Star Wars) ca popularizator. În terapie profundă (Hillman, Moore, von Franz), e **individuation**.

**Arhetipurile (Jung)** — forme de personalitate latente. "Nu este cine eşti tu, este cine eşti tu uneori." 12 universale. Horia se concentrează pe **6 arhetipuri de tranziţie** (Carol S. Pearson & Judith DeLozier):

1. **Inocentul** — trăieşte în Paradis, nu cunoaşte dragonul. Adam şi Eva înainte de muştecătură. Experiment cu copiii în sală cu şerpi — ei nu se tem, părinţii leşină. Copilul în lichid amniotic. Umbra inocentului: ignoranţa. Metafora trenului: inocentul nu vede fumul; magicianul îl vede de la 20 km.
2. **Orfanul** — căderea din Paradis. Naşterea ca traumă. Bowlby ar recunoaşte aici fenomenologia attachment-ului ne-securizant — anxios, evitant, dezorganizat. "Nimeni pe drum." Orfanul nu vorbeşte, se retrage.
3. **Martirul** — ieşirea din tăcere. Se plânge oricui. "Sărăcuţa de tine" — şi se hrăneşte din asta. **Pattern-ul**: secondary gain (Freud) din suferinţă devine combustibilul fixării. **Statistic Horia: cea mai mare blocadă psihologică e martirul**. "Alţii pot, eu nu pot. Lumea e rea. Viaţa e grea."
4. **Căutătorul** — recunoaşte problema, nu o confruntă. "Nu caută soluţii, caută scuze sau aparenţa încercării." Anestezie: muncă, cursuri, relaţii, vicii, dezvoltare personală compulsivă. Bărbatul cu 4 firme; clienta din Israel, profesoara de sport

care "făcea sport pentru că găsisese ceva ce o anestezia"; oamenii din Cluj în 17 echipe de voluntariat cu tricouri diferite. **Spiritual bypassing** la John Welwood. Pentru facilitatori: **fii atent la oamenii care se înscriu la tot — fug de un singur lucru foarte specific.**

5. **Războinicul** — primul arhetip proactiv. "Se ia de gât cu dragonul, până la epuizare." Energie 100% confruntare. **Majoritatea obiectivelor noastre le atingem din războinic — iar asta nu e neapărat bun.** Război rămas prea mult → burnout, inclusiv relațional. **Războinic matur:** transformă pierderea în lecție, descalează când poate, nu dovedește fără miză. **Imatur:** agresiv gratuit. Prietenul lui Horia din Legiunea Franceză — "Nu-i frumos" și pleacă; patru oameni îl urmăresc, el calm, cu telefonul în buzunar — "în 3 minute și-au cerut scuze și l-au invitat la spritz". Umbra: agresivitatea.
6. **Magicianul** — **renunță la luptă conștient, nu pentru că e învins.** "Se aliază cu dragonul. Dansează cu frica." Non-atașament. Trăiește în prezent = eternitate. Folosește energia adversarului — Aikido. Recadrează instant. Prietenul din Cluj cu mașina distrusă: "Daună totală, oricum voiam să o schimb"; Ahmed frizerul: "Cei care de la rău vin, la rău mă întorc"; milionarul din Cluj cu deșeurile metalice transformate în linie de venit. **Umbra magicianului: manipularea pasiv-agresivă** — Saruman vs Gandalf.

Insight-uri structurale:

- **Fiecare arhetip are umbra lui.** Inocentul: ignoranța. Orfanul: victimizarea cronică. Martirul: manipulation prin auto-sacrificiu. Căutătorul: evitarea. Războinicul: agresivitate. Magicianul: manipulare subtilă.
- **Pleci de unde ești**, nu de la început.
- **Poți fi simultan în arhetipuri diferite pe provocări diferite.**
- **Dragonul ca aliat** — filosofia orientală.

Întrebările pragmatice:

- "Nu-mi permit" → martir/orfan
- "Cum fac să-mi permit?" → războinic
- "Nu știu cum, dar o să-mi permit" → magician

**Atașament și arhetipuri:**

- Anxios = orfan/martir cu hiper-activare
- Evitant = căutător deghizat în independență
- Dezorganizat = trecere haotică între arhetipuri
- Securizant = magician

Tranziția Căutător → Războinic — Oana, "în mai mă duc să mă programez." Horia: **"Asta e căutătorul. Războinicul e: mă duc luni să mă programez și mor cu ei de gât."** Distincția "încerc / fac" — Yoda: "Do or do not, there is no try."

Răzvan — scenă cu sabia în Uber, descalează. **"Descaladarea e superpower-ul războinicului matur, nu al omului slab."**

Tranziția Războinic → Magician — **prin conștientă, nu prin înfrângere.**

"Magicianul pune sabia în pământ conștient." Atitudinea "hai să mă distrez". "Cele

mai ușor de atins obiective sunt alea în care renunți de la început, dar le faci oricum." **Letting go + acțiune** — Csikszentmihalyi flow, Alan Watts "backwards law".

Tabăra Sofian — Horia + Marius vând o tabără neplanificată în 30 min, conversie 81%. Zero miză = magician. **Non-attachment to outcome** din Bhagavad Gita aplicat vânzătorilor.

Trainerii și pregătirea — 3 tipuri: (1) memorează tot; (2) idei principale; (3) "vede el cum o..." (magician). Erickson — utilization.

Horia — antrenarea intențională a imperfecțiunii (Volvo crem cu manele). "Eu cam cum sunt pe scenă, așa să fiu." **Integrity = integrare a părților**, nu scindare.

---

**Z1D — procesul arhetipurilor cu bilețele.** "Stagnarea e o alegere."

Existentialismul Sartre — bad faith. Stoicism — dichotomia controlului (Epictet).

De ce Regele nu e arhetip de tranziție: "Regele se sacrifică pentru cetate. Nu are legătură cu schimbarea pe obiective mici."

De ce Iubitul e esențial dar nu de tranziție: "Majoritatea relațiilor se strică pentru că unul/ambii nu au activat sau maturizat iubitul; a fost activat în seducție și dezactivat la verighetă." **"Adio silueta, mi-a intrat verigheta."** Pentru cupluri: **menținerea relațională cere re-alegere zilnică, nu contract semnat o dată.** John Gottman — decade de cercetare confirmă fiecare cuvânt.

**Exercițiul arhetipurilor cu bilețele (cu demo Ioana — mâncatul compulsiv ca anestezie pentru "nu reușesc să mențin o relație de cuplu").** Insight-uri structurale:

1. **Provocarea declarată ≠ provocarea reală.** Ioana spune "mâncatul compulsiv". Horia o împinge: "În ce direcție nu vrei să te uiți?" Caută variante — "O vedeți cum dansează? Asta e căutătorul." Dragonul real: relația de cuplu. Job-ul facilitatorului: **urmărește fuga.**
2. **Inovația lui Horia:** ultimul pas — clientul devine DRAGONUL și se privește din perspectiva umbrei. Tehnică din IFS (unblending) + psychodrama Moreno (role reversal). **Ce se deschide acolo e mai puternic decât ce se deschide în arhetipurile "bune"** — pentru că e mesajul umbrei către sine. Ioana: "Există în mine foarte multă iubire pe care n-aș fi reușit să o cunosc, dacă n-ar fi existat dragonul."
3. **"As if"** funcționează dacă nu ai memorie. "Wonder Woman, Xena. Preia limbajul non-verbal." În terapia trauma, "as if" e uneori mai sigur decât memoria reală.
4. **Facilitatorul nu insistă pe revelație.** "Dacă o credem pe cuvânt, o credem. **Nu ai presiunea că trebuie să fiu Tony Robbins.**" **Scopul demo-ului nu e transformarea — e antrenamentul în abilitatea de a ghida.**

Debrief plenar:

- **Alina** (mama): "Ce din mama ta îți aduce aminte de tine atât de tare încât ții să



țiți?" → ignoranța. Furia mamei = oglindă. Ajunge la: "Nu pot să o iert. Nu știu ce înseamnă a ierta." Horia definește: **iertarea = înțelegere**. "Orice a fost de iertat s-a întâmplat din lipsă de informații, abilități, resurse psihologice. Înțelegi — deci ierți." E **radical acceptance** Marsha Linehan + Stanford Forgiveness Project (Fred Luskin). Adăugare: "**Poți să te aperi de un om care-ți face rău, dar nu să te superi pe el, dacă nu știe că-ți face rău.**"

- **Alex**: "proces, nu bam-bam. Spikes de magician între recăderi."

- **Mândruța**: "sunt dragonul din viața mea". Insight: "**umbra e parte din noi, și noi suntem parte din ea**". Formularea cea mai clară a integrării umbrei.

- **Silviu**: martir → nevoie de acțiune.

- **Mirel**: orfan → "n-ai nimic greșit, ești atent" — reframe pentru hipervigilență.

- **Daniel**: căutător → războinic.

- **Darian**: "condamnat la succes" — **self-efficacy** Bandura, cristalizată experiențial.

**Sentința de închidere a zilei: "Cu cât te apropii de umbră, se transformă în aur și resursă."** Reformularea cea mai concentrată a alchimiei jungiene — solve et coagula, prima materia devine aur când e conținută în vas (temenos). Pentru facilitator e busola etică: **nu fugi de dragonul clientului, nu-l învingi, nu-l interpretezi — îl găzduiești până se transformă singur.**

---

## Ziua 2: Principii de Master + Test + Exercițiul Pilot

### Firul Z2

Deschidere cu glume despre luna plină. Horia citează argumentul empiric care l-a făcut să asculte (luna influențează marea, noi suntem 90% apă), fără să-l ratifice. Logica: "keep an open mind, indiferent de convingerile voastre." Asta e nota pe care se deschide ultimul modul — o mentalitate, nu o tehnică.

Apoi teza zilei, rostită direct: la final de Master, ce contează nu sunt abilitățile, ci **principiile și mentalitatea**. "Nu ce știi să faci cu NLP va fi valoros pe un an sau doi, ci cât din mentalitate, principii și valori încă te ghidează." Citez 16-17 generații observate: cei care cresc în calitate de viață sunt cei cu principii instalate (non-judecată, harta-nu-e-teritoriu, mintea deschisă la nuanțe), NU cei cu abilități. Cei care au păstrat abilitățile dar au renunțat la principii "s-au dus ușor într-o direcție neetică sau au regresat." Motivul: abilitățile se recuperează în două zile de exercițiu. Principiile, odată pierdute, e greu să le mai ții.

De la principii, alunecă la **gândirea binară vs. nuanțe**. "Avem o tendință ca români să gândim doar în extreme. Dacă nu-l halești pe Georgescu, înseamnă că ai votat cu Nicușor. Bă nu." Și referendumul familiei. În viață e "foarte mult gri" și "nuanța vieții e fix în mijloc." Mintea refuză nuanțele pentru că consumă energie. Aduăgă cinic: prosperitatea financiară "a venit ca o consecință a gândirii nuanțate, nu ca baftă."

**Povestea colegului de liceu din Buzău** — cel mai bun la orice materie, locul 1, olimpiade. A deschis firmă cu tata, n-a terminat facultatea cu bursă, s-a întors la

Buzău, azi minimum wage + radicalizat pe Facebook. Horia — "veșnicul mediocru" — face diferența în felul de a gândi: "Nu inteligența sau potențialul îți dă destinul. Ce faci tu în mintea ta. Asta e singurul lucru pe care l-am făcut diferit. Nuanțele."

De la nuanțe — gândire sistemică. "**Cine ce pierde dacă eu câștig?**" "Uneori aleg conștient să nu câștig sau să n-am dreptate. Aleg să nu dovedesc că am dreptate, deși cred că am, și după aceea să dovedesc că n-am avut." Magda, cardiolog-pediatru din Italia, a întors biroul după curs.

Aici primul derapaj posibil — confuzia gândire sistemică / arhetip salvator. "Nu e vorba de a sprijini și ajuta intenționat, asta poate să ducă în salvator. Nu despre a face bine oamenilor, ci despre a contribui pe cât pot, atât cât vor și ei." Respect pentru călătoria fiecăruia. "Și Iisus a încercat să salveze pe toți și n-a reușit. De-aia mai vine o dată."

**Check-in-ul cu revelații. Cris** — tatăl cu afacere falimentară pe care familia o salvează. A așteptat un an și jumătate să-i pună întrebarea, "Cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?", și acum două zile el a venit: "Ai dreptate. Vreau să mă opresc. Doar că nu știu cum." **Simona**, cu umorul ei, "rezemificatoare profesionistă": "De câte ori am o problemă, mă gândesc ce mișto că am o problemă." Două minute înainte de curs află că unchiul are tumoră. "Operată și cu chimio sau doar?" "Doar." "Uai, ce mișto, felicitări!" Și a simțit-o sincer. Prezentare la 100 farmaciști: "Ce mișto că am anxietate, unde o simt, ce culoare, ce mișto că vorbesc cu anxietatea mea." **Mirela** — team building cu echipa legată la ochi, blocată. "Din cer" calmul, vocea sigură: "e foarte ușor, puteți face asta" — și echipa a executat. "Dacă te-am auzit pe tine atât de sigură, e ușor." **Marius** — semnificațiile. Nu vine nimeni la grup, trimite mesaj alternativ ("parteneri de empatie 1-1"), vine o colegă. **Alex** — război fals la job, de fapt căutător nehotărât. **Ovidiu** — 30 ani războinic obligat; profesor îi spunea "ești inocent", el s-a supărat, dar "cred că mi-am dorit să fiu inocent". **Izabela** — break state seara cu mâna pe corp, respirație, "stop joc". **Cristi** — "făcut liniște în cap" direct: "băi, gata, fără gânduri, acum liniște."

---

## **Z2B — feedback pe recapitulare + cadraj resurse + non-verbal + test + exercițiu pilot.**

Carmen: "Teorie mai puțin știu, practică sper. De la mine mai puțin, de la Dumnezeu mai mult." Ștefan citește o replică Horia: "Băi, nu te mai duc pe drum că nu știi. Hai să știi." Manoela — prezență pură, fără notițe în 8 module. Ioana contrast: "trei caiete." Horia normalizează uitarea: "Eu predau asta de 7-8 ani și sunt concepte pe care le aud de la mine pentru prima oară când mă uit pe înregistrări." Se ascultă pe sine în mașină — "mă duc să văd ce am făcut bine prima oară ca să păstrez."

Check-in pe obiective. **Dorina** — coroniță dublă pentru dimineață: fiica de 17 ani vrea să comunice (rar), ea transformă iritarea cu mama (clanța la ușă) în râs. **Laura**, la biliard cu sute de bărbați, "foarte busită", oglindă între mese — "m-am surprins pentru 2 secunde și am putut să zâmbesc". **Darian** — venit cu "curiositate, fără miză, fără presiune" → rezultat mai mare.

**Cadrajul Master — principiul resurselor.** "Mintea noastră pe pilot automat se resetează cu fiecare provocare nouă, ca și cum n-am resurse." Întrebarea: **"De câte ori în viața mea am pățit ceva pentru prima oară și am făcut față?"** De la mersul pe jos încolo. Avem toate resursele sau le putem crea. Le-am dovedit deja.

Marius pune întrebare pe non-verbal (regula 60-30-10). Horia răstoarnă prioritățile. Două abilități contează: **congruența proprie** și **acuitatea senzorială** (la miză, nu permanent — "o dai în burnout"). Povestea trainerului cu 12 cărți pe body language vs Horia cu 3 din 12, dar mai eficient. "De ce eram eu mai eficient? Pentru că eu mă concentram pe congruența proprie, nu pe citirea celuiilalt." Anxietate vs acuitate — distincție clinică.

**Povestea Alan Pease**, 2011, Berceni. Spritz cu prieteni, cineva zice "limbaj non-verbal". Horia — "ce e aia?" YouTube. Primul rezultat: Alan Pease, Mr. Body Language. "Mi-a oprit capul în loc. Acolo a fost momentul 'din nu știu că nu știu, în Doamne câte nu știu'." Cerc închis ani mai târziu — Alan Pease îi trimite video la Practitioner: "I know that Horia Radu teaches..."

Pacing pe realitate — exemplul negocierii: "N-am o singură condiție. Nu semnăm decât dacă tu ești complet satisfăcut și e Win-Win." Truizm rostit ca și cum ar fi condiția lui — pre-încadrat ca "ăsta vrea să-mi facă bine".

**Testul scris.** Cadraj anti-ancoră școlară: "Nu este evaluarea voastră, este evaluarea mea." Nu ridică salariul, nu impresionează. "Diploma, pentru majoritate, va servi ca o ancoră a călătoriei, nu ca un beneficiu profesional." 45 min, telefon pe silențios.

Feedback post-test. Alex paranoia fair-play. Cris: "Am dat cu mucii în fasole la sleight of mouth." **Oana — momentul zilei:** "La exercițiul ultim mi-am dat seama că îmi trebuie încă un caiet... dacă gândesc asta, s-a schimbat atât de mult, nici nu mai am nevoie de certificarea asta. Pentru mine, ăla a fost momentul în care am simțit că mi-am luat examenul." Emilia, tăcută 3 module: "Am făcut pace cu furia din mine." Și "fericirea mea depinde doar de mine." Mareu — liniștit prin recapitulare. Horia: "N-am făcut decât să pun întrebări."

---

**Exercițiul Pilot 8+** (premieră în Master). Fiecare scrie anonim o provocare reală de nivel 8-9 (nu 10), maxim 2 propoziții, specifică. Împăturit, în centru, amestecat. Grupe 4-5, scrib, bilet aleatoriu, 30 min să creeze un exercițiu NLP pas-cu-pas. Libertate totală — "nu mă interesează politically correct la nivel de tehnică." Cadraj etic: **smerenie, compasiune, confidențialitate.** "Tratați provocarea așa cum ați vrea să fie tratată a voastră." Dacă autoarea/autorul e în grupa ta, taci.

**Debrief — inima Z2B:**

**Grupa Genoveva — țigara:** "Fumezi excesiv. Nu contează țigara, e prietena mea, în timp ce știu că se transformă în dușmanul meu. E recompensa mea, momentul meu de transă." Limbaj semi-hipnotic. Abordarea: întrebări de clarificare, lucru cu părțile (prietena/dușmanul), apoi arhetipuri (martir → războinic → magician). Horia — autodezvăluire fumat 13-14 ani în Buzău, în oglindă: "Eu nu m-am bucat de fumat."

Mă simțeam rebel." Beneficiul nu era nicotina, era "sunt eu". Firma azi: **Rebel Training**. "Permit să fiu rebel, nu mai am nevoie de fumat." Conceptul: la vicii, identifică **beneficiul emoțional** și găsește abordare care-l păstrează fără viciu.

**Grupa Alina — anxietate la schimbare de job:** VACOG, locație în corp, submodalități, ancorare încredere din situație similară, future pacing pe variantele A vs B la 5 ani. Alina: "am terminat repede." Horia: "Ăsta era task-ul. Ați simțit anxietate de performanță."

**Grupa Ioana — insomnie:** raport, întrebări de clarificare, elicitarea strategiei, lucru cu părțile, timeline cu resurse. Horia recunoaște: "Ceea ce descrie Ioana se numește **Change Personal History**. Merg pe linia timpului la momentul fără resursă, break state, mă duc unde am avut resursa, ancoră fizică, break state, mă întorc la momentul fără și declanșez ancora." Bravo intuiției.

**Grupa Mari — Aurel, depresie post-părăsire:** raport pe respirație și poziție, "un pic de tăcere", permisiune. Horia se bagă: "Dacă aș fi ghidul, ar fi doar să tac. Și să arăt non-verbal că am auzit." Apoi **contestă diagnosticul prin metamodel:** "De unde știi că e depresie și nu doar o retrezire la realitate? Pentru că depresia e diagnostic clinic. Înțeleg că simți depresia, dar ce anume te deprimă?" Și — pe raport intens — **sleight of mouth pe pierdere:** "Ești conștient că ai scăpat a doua oară? Alții nu scapă a doua oară. Tu ai avut a doua șansă. Ce zici de a treia? Te mai riști?" Logică: "ești conștient că ai șanse mai mare să fii scăpat de un narcisist?" Dilema grupei — pe ce lucrăm, starea sau situația? Horia: "Niciodată nu decizi tu. Întrebi exploratorul. Călătoria e a exploratorului."

Închidere abruptă — parcare trebuie eliberată. Horia găsește un inel la toaletă, îl predă. Teaser: "un exercițiu individual 90%, cel mai puternic din călătoria NLP" + "o invitație pilot în comunitate."

---

## Ziua 3: Integrare, Credo și Ceremonii de Închidere

### Firul Z3

Ultima zi din NLP Master. Trei mișcări: cadru intelectual (Z3A), ritual identitar (Z3B), ceremonie colectivă (Z3C).

**Z3A** — Horia deschide cu aplauze: "Mândru de voi. Bravo. Meritați." Și precizează ce a meritat: "indiferent de testare, abilități, cunoștințe — ați zis DA unei experiențe care v-a provocat." Prima teză: **calitatea informației bate cantitatea**. În era Google/GPT, "informația nu mai e putere" — discernământul e. Rugămintea: "mintea critică permanent deschisă" — autoritate mai mare pe abilitatea voastră de a discerne decât pe abilitatea cuiva de a o îmbrăca. Nici în mine.

**Runda de share-uri.** Adriana revine după 8 ani din prima grupă 2017 ("statistic asta nu se întâmplă"). Ovidiu colonelul vrea să "disocieze de domnul colonel" prin postarea diplomei. Aurelia aduce mottoul taberei de vindecare: "fii bun, pentru că nu știi fiecare ce lupte poartă." Ioana aduce citatul-ancoră din Conversații cu Dumnezeu

p. 11: "**Când discipolul este pregătit, atunci apare și profesorul.**" Horia confirmă: e etapa din călătoria eroului — **auzul chemării → acceptarea → apariția mentorului**. Regula: "Mentorul nu apare până când călătorul nu acceptă călătoria."

**Principiul central — viitorul creează prezentul.** Sunt mai multe viitoruri potențiale care te așteaptă în funcție de atitudinea ta de azi. Viitor potențial vs probabil — "s-a născut talent și a murit speranță." Jumătate de grad deviat = alt destin. Întrebarea: "**Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?**"

**Mediul bate intenția.** Tura de noapte la dispecerat — citea psihologie la 3 dimineța. "Mediul psihologic conectat la cel care știam că mă crește." Corolar: "**Nu mediul răspunde pentru tot. Contează și ce faci tu cu el.**" Mediu fizic vs psihologic.

**Studiul deciziilor irevocabile.** Experimentul fotografiilor — grupul cu decizie ireversibilă mai satisfăcut decât cel cu libertate de schimbare. **Bias de confirmare** se activează doar la decizii nenegociabile. "Mai bine o decizie și vezi după dacă te răzgândești, decât să nu iei nicio decizie."

**Future Pacing dur:** "Dacă ai ști garantat că în 5-8 ani vei avea tot ce ai visat, te-ai apuca azi? Te-ai alege mediul diferit?" **Frica de regret** ca motor: "Pentru mine ar fi inacceptabil să mă întâlnesc cu viitorul meu eu pe partea cealaltă și să-mi spună: ce-ai făcut? Te-am așteptat. Și nu ai venit."

**Share-uri transformative. Dorina** — "am fost magiciană toată viața fără să știu." Două divorțuri, mamă singură 13 ani. Pattern interrupt cu umor — clienta: histerectomie. Dorina: "super, ai liber la sex." **Alina** — David "și-a spart capul" → are un cucui. Reframe pe cuvintele care impactează psihologia ascultătorului. "Copiii au încredere, doar că nu au strategia să o acceseze. Nu e despre n-am încredere, e despre nu știu cum." **Cristi** — bambusul lui Les Brown (3-5 ani sub pământ, ultimul an explodează) + urșii din Zărnești (gestanță neliniară). **Mălina** — "17 ani inocent, 11 ani salvator pentru o colegă-victimă; anul trecut octombrie am decis să nu mai fiu salvator." **Ioana** deschide cu reframe: "obișnuiți să spunem mulțumesc la toată lumea, vă invit să vă mulțumiți voi vouă."

Reframe-uri lingvistice: "**îmi vine să zic**" → "spune ce simți fără să anunți că-ți vine să simți." "**De-ocamdată bine**" → "bine și-ar mai încăpea" (Maramureș).

Z3A încheie cu anunțul procesului central: "unul din cele mai frumoase procese, intense și metaforice — și ultimul din călătoria de Master."

---

## **Z3B — Teoria Credo și procesul.**

**Ce e credoul.** Nu convingerile contextuale (bani, relații, spiritualitate). Credoul e **matrița din spatele tuturor convingerilor** — filosofia personală, modelată subconștient de educatori, necontestată, rar verificată. "E mai important decât banii,

mai important decât relația ta, mai important decât fericirea ta. Decide calitatea vieții și relația cu viața."

**Test de profunzime:** "cuprinde inclusiv motive suficient de bune pentru care tu ai fi dispus să mori. Asta zic toți părinții până să aibă copii."

**Credo ≠ vocație.** Vocație = abilități/profesie. Credo = cum aleg să trăiesc.

Răspunsul pentru Marius: misiunea nu e o vocație de găsit, e un mod de a trăi de ales.

**Exemple celebre:** "Toți pentru unu, unu pentru toți" (Dumas) și "In God We Trust" (post-Nixon, decuplarea de aur). Un credo "odată auzit și vibrând cu ceva din tine, nu îl uiți." Paranteză sparge tonul solemn fără să-l dilueze: "convingerea mea e că sunt șanse mai mari ca Dumnezeu să fie o Dumnezeia. Femeile dau naștere, nu bărbații."

Text-model: "Să urc muntele" — "pentru a trăi cu adevărat, trebuie să urc muntele astăzi. Măine s-ar putea să fie prea târziu."

**Credoul lui Horia: "Fiecare zi din viața mea, ori râd — și slavă mie am motive — ori învăț, ori cresc. Una din trei."** Cu modalitatea: "servind înainte să fiu servit; oferind mai mult decât cer; contribuind chiar și când nu mi se cere, doar pentru că pot."

**Salvator vs contribuitor (intermezzo critic — întrebare Roxana).** Distincția e etică. **Salvatorul** intervine neinvitat, are nevoie de validare — "una din cele mai perverse forme de psihologie, social validată, dar despre el." Metafora: "ca și cum ai trece o băbuță în cârje strada, indiferent că ea vrea sau nu." **Contribuitorul** oferă "din prea plin, din am de unde, din recunoștință." Metafora milionarului anonim care oferă un insight valoros.

**Banii nu sunt farul.** "Banii sunt o consecință nu doar a valorii, ci și a abilităților de comunicare a valorii." Milionari în depresie/suicid ca evidență.

---

**Procesul Credo.** Lumina diluată, muzică, telefoane silențioase. ~60-90 min. Trei faze.

**Faza A — Imaginarul (~25-30 min, ghidat).** Centrare → trecere în revistă a vieții → imaginarul ritualic al înmormântării (suflet prezent, invizibil, te privești pe catafalc) → invitarea celor 3 (max 4) figuri importante (reale sau imaginate). Discursurile la persoana a III-a, la superlativ. Invitatul 3 e cel mai important: "Ce n-a știut nimeni în viața asta despre tine?"

**Faza B — Distilare (~15-20 min).** Subliniezi propozițiile, cuvintele, metaforele "care ți-au făcut sufletul să vibreze, să danseze." Pe pagină curată, rescrie la persoana I, îmbogățind: "Eu sunt... Eu ofer... Eu am fost un om... Eu aduc în lume..."

**Faza C — Declarația publică (~20-25 min).** În tăcere, grupuri de 4. Fiecare pe rând se ridică central, citește credoul "cu voce tare, asumat, cu curaj — își lasă deoparte masca, cu o voce și mai tare. Mai tare, mai tare, mai tare." Atitudine: "a unui războinic, a unei războinice. În fața camarazilor care umăr la umăr te așteaptă

pe tine și contribuția ta în lume." Închidere: "priviți-vă în ochi, martori declarației voastre, mulțumiți-le din ochi."

Comanda finală-ancoră: "Pășește în cine ești menit să devii, fără întârziere, fără amânare. Acum e timpul tău."

**Avertismentul obligatoriu:** "Nu luați decizii radicale cel puțin trei săptămâni, o lună, până când se așează experiența. Pe un val emoțional intens, avem tendința să distorționăm gândirea critică."

**Sharing transformative. Gabriela** — "Revelator. Am scăpat de frici. Pot vorbi în public." **Ioana** — "Simt că m-am născut pe 22 octombrie '95 și pe 16 aprilie 2026. Se simte de parcă de acum începe real viața. Înciuda faptului că a început cu o înmormântare — nu-i ciudat?" **Adrian** — "Parcă n-am pus nimic nou. Cine ai fost dintotdeauna." Horia: "Exact. Bravo." **Ștefan/Chris** — "Abia acum s-a instalat un bărbat în mine. Ca pe un foc foarte mare și controlat înăuntrul meu." **Marius** — "Nu credeam că am un credo. Mereu spuneam că trebuie să-mi caut misiunea. Acum: sunt garantul siguranței și iubirii." **Colega invincibilă** — "Cad la pământ, tocat de toată lumea, dar nu mă las bătut." **Oana (40 ani)** — "Nu mai mi-e frică de moarte. Termin călătoria actuală cu securea îngropată — simt că nu mai am cu ce să mă lupt. De acum înainte e doar rostul meu și menirea mea pe pământ." **Maria** — "sunt extraordinară, lumină pentru ei. Am ascuns aceste lucruri și acum au reapărut." **Alex** — "Toate lucrurile la care priveam cu îngrâcnare au dispărut ca relevanță. Drumul e clar." **Alexandra (M5)** — "mult sens în legătură cu Core Transformation. Am simțit una dintre stările esențiale. Nu este o opțiune să trăiesc cum nu mi-aș dori."

---

### **Z3C — Ceremonia.**

"Suntem în ultima etapă, în ultimul minut, ale experienței care **va fi fost** NLP Master Practitioner." **Timp viitor-anterior** — prezentul tratat ca deja-trecut privit dintr-un viitor proxim. Închide bucla temporal.

**Etica diplomelor.** "Nu dau diplome pe ochi frumoși. Etica mea, mai procedural pe partea asta." Unii n-au primit — fie n-au atins punctajul, fie ratele nu sunt la zi, fie au ales să nu plătească dar au vrut experiența. "Ar fi fost neecologic să încurajezi — te prezinți și primești diploma oricum." Cere grupului: "Vă rog să diluați judecata legată de cine n-a luat diploma — e despre voi, fiecare dintre voi această călătorie."

Reframe pe plăți: "E nevoie să o cereți voi. Am nevoie de 6 rate, nu de 4. Bine. Pentru mine asta nu e venitul principal."

**Ceremonia diplomelor.** ~60 nume strigate. Sistem **"3, 2, 1"** pentru aplauze sincrone — economisește timp fără a pierde marcarea. Formule personalizate scurte: "Felicitări, sărut mâna", "Mersi de tot ce ai adus", "Ești o minune" (Carmen Mihaela Vladu), "Veteran și el, mersi mult de încredere" (Vasile Gaie). Veteranii marcați nominal.

Flux: diplomă → semnătură (Laurențiu, Cristina, Alina) → foto profesionist (Valentin) → **plicul sigilat** (Elena). "Veți primi scrisoarea pe care voi v-ați scris-o la începutul călătoriei, de care unii ați uitat." Bucla M1→M6 se închide fizic.

**Mulțumiri echipă** — strigate nominal: Matei, Cristina, Roxana, Cristina, Andreea (absentă, "vă salută și vă îmbrățișează"), Elena, Laurențiu, Alina. Veterani: Andreea, "cap de răutate Simona". Sprijin emoțional: "Aurelia, fără care altfel n-am fi putut." Tehnică: "Valentin, pentru un sunet, o tehnică impecabilă."

**Închidere oficială**: "Vă iubim, vă mulțumim. Master Practitioner stă închis și aplauze pentru Horia Radu!" Muzică. Apoi: "Oficial, 3, 2, 1, încă o dată, 3, 2, 1, s-a încheiat călătoria, vă mulțumim, vă iubim!"

**Exercițiul florii** — ghidat de **Andrei (coleg)**, propus ca dar. Femeile în spate cu fața încolo, bărbații în fața lui Horia. "Frumosul de asta sunt femeile în spate." Două minuțele, însă va fi destul de profund. Metafora dominantă: cursantul = floare care a crescut în lunile de curs, acum își desface petalele și se arată lumii. Coincidența cu **Floriile** (zi sfântă de flori) marcată explicit. **Flori fizice** aduse de Cristi Alex Drăgoi (inițiativa Alex Popescu) — vizualizarea internă oglindită material. Ritualul ortodox împletit cu ritualul de închidere a cursului.

Retragerea facilitatorului la exercițiul final — **gest simbolic**: la capătul călătoriei, cei mai noi conduc, cei vechi privesc. Confirmarea că noua generație e deja pregătită să ghideze.

**Fotografia de grup** — ghidată de Valentin. "Pregătiți pentru mufa de Instagram. Exersați zâmbetul."

Final: "Vă mulțumim! Încet, încet, cu grijă! Acestea fiind zise, să vă îmbrățișăm și să ne vedem altădată! V-am pupat!"

---

## Constelația modulului

### Arc cross-zi

Modulul are o **arhitectură-pendul**: pleci din fugi (Z1A — Ioana cu programul de 48 ore + nu poate respira), recunoști dragonul (Z1D — demo arhetipuri), îți activezi principiile (Z2A — gândire sistemică, contribuție vs salvator), îți testezi creativitatea integrată (Z2B — exercițiul pilot 8+), declari cine ești (Z3B — Credo), te lași văzut (Z3B — declarația publică), primești ceremonia (Z3C — diplomă, plic, floare), pleci în lume cu o ancoră de far (credoul) și un avertisment de prudență (3 săptămâni).

Trei legi-fir roșu care se încarcă reciproc:

1. **"Lucrul de care fugi te controlează pe cât fugi de el"** (Z1) — pune cadrul ontologic.
2. **"Cine ce pierde dacă eu câștig?"** (Z2) — pune cadrul etic.
3. **"Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi?"** (Z3) — pune cadrul temporal.



Cele 3 împreună formează o triadă completă: cum mă raportează la umbră (Z1) + cum contribuie în sistem (Z2) + cum mă raportează la viitorul meu eu (Z3). E etica integrală a Masterului post-Practitioner.

### **Cross-modul — cum se închid buclele M1-M5**

**M1 (Umbră și Călătoria Eroului).** Z1B reia explicit: "Vreau să închidem bucla la ce începuse la modulul 1." Umbră ca dragon, dragonul ca aliat, "cu cât te apropii, se transformă în aur" — toate sunt continuări ale Practitioner-ului M1. Plicul sigilat M1→M6 sigilează literal bucla. Z3A reia etapele călătoriei eroului (chemare → acceptare → mentor) — citatul Ioanei din Conversații cu Dumnezeu devine ancoră a întregii M6. Procesul Credo e momentul Întoarcerii — eroul se întoarce cu darul.

**M2 (Metaprograme).** Arhetipurile sunt **metaprograme de profunzime** — șabloane inconștiente care modelează comportamentul nu pentru o decizie izolată, ci pentru întreaga relație cu o provocare. Toward/away apar în arhetipuri — căutătorul e away from confruntare. Internal/external reference apare în atitudinea de Master față de opinii necerute (replicile Marius). Gândirea binară vs nuanțe (Z2A) e direct metaprogram polaritate/scale dus la extrem.

**M3 (Credințe / Meta-Eu).** Credoul e **stratul de deasupra credințelor contextuale** — convingerile sunt despre domenii (bani, relații, sănătate); credoul e despre cum aleg să trăiesc cu totul. Disonanța cognitivă (Z2A) ridică Meta-Eu la nivel de Master — "și eu mă pot înșela" e Meta-Eu aplicat propriei conștiințe. Iertarea ca înțelegere (Z1D, Alina cu mama) e reframe direct de credință despre părinți. Reframe-urile lingvistice (Z3A — "îmi vine să zic", "de-ocamdată bine") sunt micro-meta-Eu aplicate vorbirii.

**M4 (Strategii).** Arhetipurile **conțin strategii** — fiecare arhetip are propria sa secvență tipică (martirul: declanșator → evaluare negativă → plângere → atenție → repetiție; magicianul: declanșator → recadrare instant → acțiune fără atașament → integrare). Replicile Marius (Z1B) sunt strategii verbale pregătite pentru situații recurente. Mălina (Z3A) — "microstrategia mea de-a încălța mâinii lui lipsește o secvență" — aplicare directă a strategiei la microcomportament. Strategia salvatorului (Cris cu taicăsu) demontată cu o singură întrebare "cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?" — reframe la nivel de outcome.

**M5 (Core Transformation).** Magicianul e **Core State integrat** — non-atașament, prezență, încredere necondiționată în subconștient. Core State-urile (pace, unicitate, prezență, iubire) sunt substanța credoului — credoul e vehiculul lor declarativ. Procesul arhetipurilor (Z1D) e o formă de CT: identifici partea (arhetipul curent), dai voce umbrei (dragonul), accesezi resursa (magician), integrezi. Dragonul = Core State mascat. Alexandra în Z3B confirmă explicit: "Mi s-a părut cu foarte mult sens în legătură cu Core Transformation. Am simțit una dintre stările esențiale."

### **Cross-disciplinar (din IFS, Bowlby, CNV, neuroștiință, filozofie)**

**IFS și arhetipurile.** Cele 6 arhetipuri se mapează pe părți interioare. Inocentul = Exilat protejat intact. Orfanul = Exilat după trauma de atașament. Martirul =

Firefighter care proiectează durerea în afară. Căutătorul = Manager-distraționist (workaholic, spiritual junkie). Războinicul = Manager-performer (critic intern + perfecționist). Magicianul = **Self** (cele 8 C-uri: calm, curios, conectat, compasional, clar, creativ, încrezător, curajos). Dragonul = partea exilată care, recunoscută, devine resource. Ce adaugă perspectiva jungiană peste IFS: **caracterul universal, colectiv** al pattern-urilor.

**Bowlby — atașament și magician.** Securizantul (15-20% din populație, Ainsworth) = magician. **Earned secure attachment** (Main & Hesse) prin relație terapeutică reparativă e fix procesul de tranziție orfan → magician. Avertismentul Z3B (3 săptămâni fără decizii radicale) — aplicare a teoriei atașamentului post-ritual: după reparenting colectiv sistemul nervos e hiper-receptiv.

**CNV (Rosenberg) și meta-emoția.** "Ce simți față de faptul că simți tristețe?" cere fix operaționalizarea sentimentului real (metacogniție afectivă pură), decuplată de interpretare. "Reacționezi la comportamentul, nu la identitatea" (Z1A) e direct CNV — observation vs evaluation. Nevoile universale CNV se potrivesc peste Core State-urile M5 — și peste ce vrea dragonul pentru tine.

**Brené Brown.** Atlas of the Heart pentru granularity emoțional. Daring Greatly pentru declarația publică în arenă. Vulnerability hangover pentru reacțiile post-Credo. The wholehearted life — credoul e the wholehearted articulated.

**Porges (polyvagal).** Co-regulation precede self-regulation. Cadrul safe permite respirația loanei nu pentru că a înțeles cognitiv, ci pentru că sistemul ei nervos a recunoscut siguranța (vagul ventral). Acuitate vs anxietate (Z2B): acuitate = ventral vagal tone + social engagement; anxietate = sympathetic hyperarousal.

**Stoicism.** "Stagnarea e o alegere" (Sartre — bad faith). Dichotomia controlului (Epictet) — martirul se fixează pe ce nu depinde de el. Memento mori — exercițiul Credo e memento mori operaționalizat. Marcus Aurelius: "Ai putea să pleci din viață chiar acum. Fie ca asta să-ți determine ce faci, ce spui și ce gândești."

**Frankl — logoterapia.** Procesul Credo este **logoterapie aplicată** — îți elicitezi de ce-ul final ca să descoperi ce susține prezentul. Oana: "îmbrățișam moartea cu liniște și cu sensul că o fac împlinită." Pură Frankl.

**Budism.** Non-atașament (upekkha) = magicianul. Impermanence (anicca) — "experiența e spiralată". Maraṇasati (contemplația morții) e procesul Credo. Bodhicitta (compasiunea trezită) = "servind înainte să fiu servit".

**Damasio.** Conștiința autobiografică e povestea pe care ne-o spunem despre noi — și acea poveste construiește viitorul. "Viitorul ne creează în azi" (Z3A). Credoul e consolidarea narativei. Adrian: "parcă n-am pus nimic nou — cine ai fost dintotdeauna."

**Erickson — utilization.** Magicianul folosește energia adversarului — Aikido. Erickson: orice rezistență a clientului devine combustibil. Beneficiul fumatului (Z2B Genoveva, Horia însuși) păstrat fără viciu = utilization aplicat.

**Karpman triumfiul dramatic.** Victima = orfan/martir. Salvatorul = căutător care salvează ca să nu se uite la sine + războinic imatur. Agresorul = războinic imatur + umbra magicianului. Ieșirea = magician care nu joacă niciun rol.

**Gottman.** Meta-emoția e fix atitudinea de Master. Studiile longitudinale pe cupluri arată că emotion coaching (vs emotion dismissing) e factorul-cheie de rezistență.

**Jung — individuire.** "The privilege of a lifetime is to become who you truly are." Credoul declarat public = individuirea făcută explicită. Se integrează anima/animus (Ștefan: "abia acum s-a instalat un bărbat în mine"), se retrag proiecțiile (Mălina abandonează salvatorul), se stabilește Self-ul (Self cu S mare, nu doar ego).

**Turner — communitas.** Faza de liminaritate (trecere) se termină prin comuniune profundă între egali care au trecut împreună. Grupul de 4 în care se declară credoul e communitas pură.

**Coaching ontologic (Echeverria, Flores) + Austin.** Declarația de credo e un speech act performativ — prin rostirea publică a credoului, devii ceea ce ai rostit.

### Thread-uri deschise

- **Arhetipul iubitului** — anunțat ca esențial pentru cuplu, dar nu desfășurat în M6. Tabăra de cuplu (Marius) ca unul dintre locurile unde se aprofundează.
- **Tabăra TOT (Train of Trainers)** — anunțată pentru 2027.
- **Recondiționarea post-Master** — avertisment explicit, dar nicio strategie completă oferită în M6. Se completează prin practică continuă, comunitate, și aplicarea zilnică a credoului.
- **Călătoria continuă** — "the training never stops" (Tony Robbins / Mankind Project) ca principiu personal Horia. Ce înseamnă continuitatea după Master?
- **Iertarea ca proces, nu eveniment** — Alina cu mama. Atinsă în Z1D, dar deschisă spre lucrare ulterioară.

---

## Scripturi de exerciții (referință rapidă)

### EXERCITIUL CENTRAL Z1: Procesul arhetipurilor de tranziție (6+1 bilețele)

**Durată:** 15-20 min per persoană (demo), apoi 15 min × 2 = 30 min în perechi.

**Materiale:** 7 bilețele pătrate per persoană, pix, spațiu de mișcare ~2-3 metri.

#### Pași facilitator:

1. **Identificarea provocării reale** — "Gândește-te la o provocare din viața ta, care de mult timp nu reușești să-i dai de cap." Dacă vine cu simptom-paravan: "Faci asta ca să nu te uiți în ce direcție?" Dacă caută variante: "Te văd că dansezi verbal."
2. **Scrierea bilețelilor** — pe câte un bilețel: inocent, orfan, martir, căutător, războinic, magician, dragon (umbra).

3. **Amplasarea dragonului** — "Pune-l undeva în spațiul din jurul tău, unde simți că e locul provocării." Aproape sau departe = informație. Nu comenta.
4. **Cele 6 arhetipuri în cerc**, la un pas distanță, în ordine de prioritate.
5. **Meta-poziție** — clientul iese din cerc, se uită la ansamblu.
6. **Conectare cu provocarea** — 30-60 sec tăcere.
7. **Diagnostic**: "Din care arhetip simți că ți-e cel mai natural în momentul ăsta interacțiunea cu această problemă? Pe sinceritate."
8. **Asociere în arhetipul curent** — pas înainte, postura, atitudinea.
9. **Pas spre Războinic** — memorie sau as if (Wonder Woman, Xena). Privește dragonul de aici. Check-in pe încordare. Escaladare dacă e nevoie.
10. **Pas spre Magician** — moment fără efort, jucăușenie. Preia non-verbalul. "Magicianul zâmbește, pentru că dragonul e aliatul lui. Provocarea e dar mascat."
11. **Centrul — devine dragonul** (inovația Horia). "Întoarce-te cu fața spre poziția inițială. Privește-te pe tine cea/cel de acolo. Ce simți față de ea? Ce vrei pentru ea? Ce vezi în ea pe care ea nu vede? Care e motivul pentru care tu ca dragon ai apărut în viața ei?"
12. **Debrief** — "Nu ai nimic de făcut. Stai cu aceste stări." Scoate clientul din asociere — "Fă pași afară, scutură-te." Întrebări: ce a fost mai puternic, ce nu te așteptai, cu ce pleci.

#### **Ce poate ieși greșit:**

- Provocare superficială — insiști cu "în ce direcție nu vrei să te uiți?"
- Fugă în altă paradigmă — "Bine, suntem în paradigma asta acum."
- Lipsă memorie pentru war/mage — as if cu model extern.
- Plâns intens — nu salvezi, ții spațiul.
- Blocaj în dragon — "Respiră. Pași afară. Ești [numele]."
- Cere "soluția" — "Soluția vine din ce faci pe săptămâna care vine."

#### **Întrebarea de Master (meta-emoție)**

1. Confirmi emoția — "Înțeleg. Simți [X]. E valid."
2. "Și ce simți față de faptul că simți [X]?"
3. Dacă răspunde "mă enervează" / "vreau să scap" → meta-emoția = problema, nu emoția originală.
4. Ofertă: "Cum ar fi să fii curios față de tristețea ta?"
5. Observă corpul.

#### **Scanarea adevărului interior**

1. Oferi reformularea ca ipoteză, nu afirmație.
2. Cere scală 0-10 pe încordare.
3. Verifici respirația — intenționat sau natural?
4. Reducerea încordării = adevăr atins.

## **Replicile Marius pentru polemică**

1. "Îți mulțumesc că îmi dai o opinie necerută care mie îmi sună a judecată." (NU "mă judeci".)
2. "Eu am dat suma pe care eu consider că o merit. Îmi permit. Apreciez că admiri asta."
3. Schimbare subiect.
4. Dacă persistă: zeflema pacing → boundary ferm "Nu face asta și plec."

## **Descaladarea (războinic matur)**

1. Pas în spate + palmele sus.
2. "Scuză-mă, șefu'. Am înțeles, mersi." (politicoasă, neironică)
3. Break state cu umor autodepreciativ.
4. Dacă continuă să avanseze fizic → e el agresiv, pleci sau confrunți.
5. Nu te justifici. Închei situația.

## **Auto-centrare înainte de sistem (Iza)**

1. 1-3 min oprire.
2. Respirație 4-6.
3. Acces la o emoție de bază pozitivă (bucurie, curiozitate, joc).
4. Vizualizare corporală — unde o simt.
5. Intrare în sistem centrat.

## **Atitudinea "hai să mă distrez" (acces magician)**

1. Recunoaște miza.
2. Împăcare cu posibilitatea eșecului.
3. Schimbare scop: din "trebuie să iasă" în "vreau să mă distrez încercând".
4. Acțiune. "Nu îmi propun să am atitudinea, ci accesez un loc în mine în care există."

## **Exercițiul imperfecțiunii asumate**

1. Teren safe — autocorectură WhatsApp/Facebook.
2. Observă greșeala — primul impuls e să ștergi.
3. Decide conștient să lași.
4. Trimite.
5. Observă ce apare în corp.
6. Repetă zilnic.

## **Meditația 1 minut/zi**

- Săptămâna 1: 1 min/zi → după 5 zile schimbare în somn.
- Săptămâna 2-3: 2-3 min.
- Luna 2: 5-10 min.
- Continuat: 30 min - 1 oră → "ți se schimbă complet sistemul nervos."

---

## EXERCITIUL CENTRAL Z2B: Pilot 8+ (3 faze)

### Faza A — culegerea (10-15 min):

1. Provocare reală anonimă, nivel 8-9 (nu 10).
2. Maxim 2 propoziții. Specifică, fără limbaj vag.
3. Împăturire completă, în centru, amestecat.

### Faza B — tribul și scribul (30 min):

4. Grupe 4-5, scrib (care scrie frumos).
5. Scribul ia bilet aleatoriu.
6. Cadraj: smerenie, compasiune, confidențialitate. "Tratați-o așa cum ați vrea să fie tratată a voastră." Cel cu provocarea în grup tace.
7. **30 min să creeze un exercițiu NLP pas-cu-pas.** Libertate totală — pot combina/distorsiona tehnici.
8. Toți contribuie.

### Faza C — debrief (20-30 min):

9. Fiecare grupă prezintă structura (nu conținutul).
10. Facilitatorul recunoaște tehnici nenumiți, adaugă nuanțe.

**Mantra:** "Nu mă interesează ce funcționează, cât timp produce rezultatul."

**Călătoria e a exploratorului:** "Niciodată nu decizi tu pe ce se lucrează. Întrebi exploratorul."

## Întrebarea coaching pentru salvator

"Cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?"

- Verifică-te întâi — tu ești în contribuție sau salvare?
- Ton non-judgemental, sincer curios.
- Tăcere după.
- Nu adăuga reframe. Lasă întrebarea să lucreze.
- Răspunsul vine peste săptămâni, luni, sau niciodată.
- Dacă vine — primești cu compasiune, nu "bravo că ai ajuns la concluzia mea."

## Întrebarea de resurse

"De câte ori în viața mea am pățit ceva pentru prima oară și am făcut față?"

Listă mentală: mers pe jos, primul cuvânt, prima zi de școală, prima relație, prima despărțire, prima pierdere, etc. Conclude: avem toate resursele sau le putem crea.

## Break state auto-administrat seara

- Varianta A: mâna pe corp + respirație 4-6 + ancoră verbală "gata, stop joc" + repetă.
- Varianta B: scrii pe telefon tot ce gândești + mesajul pentru mâine + clarificările → telefonul jos → pace.

### **Resemnificare problemă → oportunitate (Simona)**

1. Observă semnificația automată.
2. "Ce semnificație să dau eu, ca să-mi fie utilă?"
3. Listează 3-5 alternative.
4. Alege cea care activează acțiune.
5. Acționează din semnificația nouă.

### **Voce sigură ca ancoră externă (Mirela)**

- Pregătire internă: break state intern, decide "e ușor".
- Livrare: pauză, ton scăzut, cadență lentă, fraze scurte declarative "E foarte ușor. Puteți face asta." Nu explica cum.
- Tăcere după.

### **Schimbarea semnificației (Marius)**

1. Observă semnificația automată ("nu vine nimeni = nu-s bun").
2. "Ce semnificație utilă pot da?"
3. Enumeră 3-5 alternative.
4. Alege cea care activează.
5. Acționează din ea.

### **Change Personal History (numită explicit)**

1. Identifică momentul fără resursă pe linia timpului.
2. Asociere cu momentul. Ce-ai avut nevoie?
3. Break state, ies fizic.
4. Identifică resursa.
5. Mergi pe linia timpului unde AI AVUT resursa.
6. Asociere completă VACOG.
7. Ancoră fizică la vârful.
8. Break state.
9. Revii la momentul fără resursă cu ancora declanșată.
10. Re-experimentezi cu resursa activă.
11. Future pacing.
12. Verificare ecologie.

### **Sleight of mouth pe pierdere**

**Precondiții obligatorii:** raport intens, încredere, tu în Self, persoana poate să te oprească.

1. Tăcere primul.
2. Permisie: "Ar fi potrivit pentru tine să vorbim mai multe?"
3. Contestarea nominalizării: "Înțeleg că simți depresia. Dar ce anume te deprimă?"
4. "De unde știi că e depresie și nu o retrezire la realitate?"

5. Observă reacția.
  6. Dacă deschide → schimbarea frame size: "Ești conștient că ai scăpat a doua oară? Alții nu scapă a doua oară. Tu ai avut a doua șansă."
  7. Tăcere. Nu explica.
  8. Dacă nu funcționează — "Nu e momentul. Hai să ne întoarcem la durere."
- 

### **EXERCIȚIUL CENTRAL Z3: Procesul Credo (3 faze)**

**Pregătire:** caiet, pix, telefon silențios, lumină diluată, muzică de fond, atitudine solemnă. "Decizi atitudinea cu care vrei să faci procesul. Nu va fi confortabil."  
Regula grupului: nu influențezi, nu diluezi, nu ieși.

#### **Faza A — Imaginarul (~25-30 min, ghidat cu voce):**

1. Centrare. Spațiu sacru interior.
2. Trecere în revistă rapidă a vieții.
3. Imaginarul ritualic: "Ești într-o încăpere solemnă, tăcută, închisă — sunt oameni prezenți. Tu ești pe catafalc, doar că te privești pe tine cel de-acolo, ca și cum ești invitat la înmormântarea ta."
4. Invitarea celor 3 (max 4) figuri importante. Notate.
5. Discursul invitatului 1 (la persoana a III-a, la superlativ). "L-am iubit pentru că mi-a îmbogățit viața prin... Am învățat de la el cum să..."
6. Discursul invitatului 2. "A fost un om care... a iubit viața ca un... a fost admirată pentru cum doar el/ea știa să... Azi lumea e un loc mai sărac, odată cu plecarea lui, pentru că..."
7. Discursul invitatului 3 — "Ce n-a știut nimeni în viața asta despre tine?"

#### **Faza B — Distilare (~15-20 min):**

1. Subliniază propozițiile, cuvintele, metaforele "care ți-au făcut sufletul să vibreze."
2. Pe pagină curată, rescrie la persoana I: "Eu sunt... Eu ofer... Eu am fost un om... Eu aduc în lume..."
3. Întrebări de rafinare: "Cine ești tu? Ce aduci în lume? Cum faci lumea un loc mai bun? Ce te ghidează? Care-i chemarea ta?"

#### **Faza C — Declarația publică (~20-25 min):**

1. Organizare în tăcere, grupuri de 4 (maxim).
2. Setarea martorilor — "cu admirație, recunoștință, respect."
3. Declarația — "se ridică, citește credoul cu voce tare, asumat, cu curaj. Își lasă deoparte masca, cu o voce și mai tare. Mai tare, mai tare, mai tare."
4. Atitudine: "a unui războinic, a unei războinice. În fața camarazilor."
5. Întrebările-ancoră: "Cine ești? Ce reprezinți? Pentru ce lupti? Ce aduci în lume? Ce dar? Ce talent? Ce contribuție?"
6. Închidere: "Rămâneți în această emoție. Nu vorbiți, nu diluați, nu fugiți. Lăsați să se așeze. Priviți-vă în ochi, martori declarației voastre, mulțumiți-le din ochi."



**Comanda finală-ancoră:** "Pășește în cine ești menit să devii, fără întârziere, fără amânare. Acum e timpul tău."

**Avertisment obligatoriu post-proces:** "Nu luați decizii radicale cel puțin 3 săptămâni - 1 lună până se așează experiența. Pe val emoțional intens, gândirea critică e distorsionată."

### **Exercițiul florii (Andrei — închidere de proces)**

Durată: 2-3 min. Configurație simbolică pe gen. Opțional: flori fizice oferite la final.

Ghidare:

1. Închideți ochii. Intrați în interior.
2. Priviți transformările.
3. Vedeți o floare ce a crescut.
4. Petalele colorate, tulpina, înflorirea, parfumul.
5. "Le-am reușit. Le-am ajuns la final."
6. "Dar eu, cel/cea care acum, mai bine de un an, a intrat pe ușa sălii — își desface petalele și își dă voie să se arate lumii."
7. "Își dă voie să fie privită, admirată."
8. "Tu ai reușit acest lucru."
9. "Doar dă-ți voie să deschizi ochii. Și să primești ceea ce ai devenit."
10. "Fiecare dintre voi pentru noi e o floare."

### **Întrebarea-ancoră zilnică**

"Ce are nevoie viitorul meu eu să fac azi, fără de care el n-o să existe?"

De pus pe post-it la oglindă, în jurnal de dimineață, înainte de prima sarcină a zilei.

### **Future Pacing dur**

"Dacă ai ști garantat că în 5-8 ani vei avea tot ce ai visat, te-ai apuca azi? Te-ai alege mediul diferit? Te-ai ținut de ce zici fără somnulezeaua?"

Garanția scoate îndoiala — rămâne doar dorința de acțiune (care expune adevăratul obstacol: frica de lucru).

### **Audit de mediu**

Două coloane:

- Mediul fizic actual: cât mă crește (1-10).
- Mediul psihologic actual (cărți, podcasturi, conversații): cât mă crește (1-10).

Întrebare-filtru: "Ce sub-mediu psihologic pot construi în mediul fizic limitant?"

Audit decizional săptămânal: "Ce un singur element pot ajusta în direcția viitorului meu eu?"

### **Pattern interrupt cu umor (Dorina)**

- Relație stabilită + încredere reciprocă obligatorii.
- Stresor acut (anxietate, anticipare negativă) — NU doliu sau traumă proaspătă.

- Umor din reframe real, nu negare.
- Calibrează imediat — dacă nu prinde, retrage-te.

### **Reframe-uri de limbaj-buffer**

- "De-ocamdată bine" → "Bine, și-ar mai încăpea."
- "Îmi vine să zic..." → "Spune ce simți fără să anunți că-ți vine să simți."
- "N-am încredere" → "Am încredere, nu știu cum să o accesez în context."
- "David și-a spart capul" → "Are un cucui."
- "Nu se vede nimic" → "E o etapă necesară. Bambusul stă 3-5 ani sub pământ."

### **Sistem "3, 2, 1" pentru aplauze colective**

Grup mare (50-100+). Formula: "Colegul vine să-și ia diploma. 3, 2, 1 — [nume]." O secundă de aplauză sincronă concentrată. Variantă încheiere: "Oficial, 3, 2, 1, încă o dată, 3, 2, 1, s-a încheiat!"

### **Scrisoarea către sine sigilată (M1 → Mn)**

La început: cursantul scrie scrisoare adresată viitorului, sigilată, predată echipei.

La final: înmănată în ceremonie. Recomandare: NU se deschide imediat în sală.

### **Timp viitor-anterior ca formulă de închidere**

"Experiența care **va fi fost** X."

Construcție gramaticală: viitor anterior + trecut relativ. Plasează ascultătorul într-o perspectivă meta-temporală. La începutul ultimei secvențe.

## **Lecturi și resurse**

### **Psihologie / NLP:**

- Carl Gustav Jung — Memories, Dreams, Reflections (umbră, arhetipuri, individuale)
- Joseph Campbell — Eroul cu o mie de fețe / The Hero with a Thousand Faces (călătoria eroului)
- Carol S. Pearson — Awakening the Heroes Within (arhetipuri de tranziție)
- Judith DeLozier (cu Robert Dilts) — contribuție NLP la arhetipurile de tranziție
- Familia Andreas (Steve și Connirae) — Core Transformation, continuare în engleză
- Karpman — triumphiul dramatic
- Bowlby, Ainsworth, Main — teoria atașamentului

### **Comunicare & Non-Verbal:**

- Alan Pease — Mr. Body Language / Limbajul Corpului
- John Avaro (FBI) — Secretele Comunicării Non-Verbale
- Mark Bowden — TED Talk + 4 categorii non-verbal

### **Speakers / Modelatori:**

- Tony Robbins — "The training never stops"
- Les Brown — metafora bambusului
- Mankind Project — cercuri de bărbați, male container

- Brené Brown — Atlas of the Heart, Daring Greatly, The Gifts of Imperfection
- Robert Bly — masculinitatea matură

### **Cărți / Filme:**

- Conversații cu Dumnezeu (Neale Donald Walsch) — "când discipolul e pregătit, profesorul apare"
- Cei Trei Mușchetari (Dumas) — credo "toți pentru unu"
- Star Wars (George Lucas) — călătoria eroului în Hollywood
- How to Train Your Dragon — magician-dragon
- Stăpânul Inelelor — Gandalf vs Saruman
- Matrix — gloanțele care trec pe lângă
- Dexter's Laboratory — tubul caleidoscopic

### **Filozofie / Spiritualitate:**

- Viktor Frankl — Omul în căutarea sensului (logoterapia)
- Marcus Aurelius — Meditații (memento mori, dichotomia controlului)
- Epictet — Encheiridion (controlul)
- Pema Chödrön — When Things Fall Apart (impermanence)
- Bhagavad Gita — non-attachment to outcome

### **Modele clinice / terapeutice:**

- Richard Schwartz — Internal Family Systems Therapy (IFS — părți + Self)
- Stephen Porges — Polyvagal Theory (vagul ventral, neurocepție, co-regulation)
- Pat Ogden — Sensorimotor Psychotherapy (trauma somatică)
- David Bercelli — TRE — Tension and Trauma Releasing Exercises
- John Gottman — meta-emoția în cuplu (40 ani de cercetare longitudinală)
- Marsha Linehan — DBT — radical acceptance
- Fred Luskin — Stanford Forgiveness Project
- Andrew Solomon — The Noonday Demon (depressive realism)
- Lisa Feldman Barrett — How Emotions Are Made (granularity emoțional)
- Daniel Siegel — The Whole-Brain Child (transmisie intergenerațională)
- Eugene Gendlin — Focusing (felt sense)
- Irvin Yalom — The Gift of Therapy (self-disclosure therapeutic)
- Erik Erikson — generativity vs stagnation
- Donald Winnicott — good enough mother
- Eric Berne — Transactional Analysis (injunctions parentale)
- David Grove — Clean Language
- Milton Erickson — utilization

### **Coaching / Filozofia acțiunii:**

- Marshall Rosenberg — Nonviolent Communication
- Rafael Echeverria — Coaching ontologic (speech acts)
- John Austin — How to Do Things with Words
- James Clear — Atomic Habits (environment design > willpower)
- Csikszentmihalyi — Flow
- Alan Watts — backwards law

**Neuroștiință a deciziilor:**

- Antonio Damasio — The Feeling of What Happens (narrativă autobiografică)
- Daniel Gilbert — Stumbling on Happiness (affective forecasting, frica de regret)
- Leon Festinger — disonanța cognitivă

**Antropologie / ritual:**

- Victor Turner — liminality, communitas (ritualul de trecere)

**Exemple culturale românești:**

- Mădălina Manole — perfecționism, adicția de succes, sindromul urăteniei imaginare
- Doamna Vladu (profesoară Merito) — NLP + VACOG la clasa "refuzaților"
- Viorel Dragu — sketch Stand Up Revolution despre Dumnezeu femeie
- Five Finger Death Punch (referință muzicală)
- Magda, cardiolog-pediatru Italia — impact sistemic NLP

**Experimente / studii:**

- Studiul cu fotografiile (decizii irevocabile vs flexibile, bias de confirmare)
- Experimentul cu copii și șerpi (inocentul nu cunoaște dragonul)

**Tehnici / principii orientale:**

- Aikido / Jujitsu — folosirea energiei adversarului
- Maraṇasati (contemplația morții) — meditație theravāda
- Wu Wei (non-acțiune) — Tao
- Bodhicitta — compasiunea trezită (mahayana)
- Filosofia orientală a dragonului (China — purtător de noroc)